

## **СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПРОКРАСТИНАЦІЯ» З ІНШИМИ КОНСТРУКТАМИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА СХИЛЬНІСТЬ ІНДИВІДА ДО ДИЛАТОРНОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Журавльова Олена,  
Журавльов Олександр**

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна,  
zhuravlova.olena@eenu.edu.ua,  
zhuravlov.oleksandr@eenu.edu.ua

У статті розкрито актуальність дослідження прокрастинації як стійкої особистісної властивості в умовах динамічного соціально-економічного розвитку суспільства. Указано основні напрями вивчення цього феномену в межах психологічного знання. Висвітлено труднощі операціоналізації поняття, що призводять до термінологічної плутанини. Обґрунтовано необхідність формування чіткої та неупередженої позиції вчених щодо співвідношення терміна «прокрастинація» з іншими конструктами, які вказують на схильність особистості до дилаторної поведінки. Детально проаналізовано погляди науковців щодо конотації лексеми «зволікання». Сформульовані на цій основі теоретичні узагальнення вказують, що це поняття охоплює як дисфункціональні, так і функціональні аспекти дилаторної поведінки індивіда, а, відтак, порівняно з концептом прокрастинації, є значно ширшим за своїм змістом, адже дефініція прокрастинації введена в науковий обіг винятково для пояснення деструктивної форми відкладання справ. Окрім того, проаналізовано співвідношення досліджуваного поняття з конструктами ліні, аергічності, акразії, астенії. Відповідно до результатів теоретичного узагальнення відзначено неузгодженість поглядів учених щодо вказаного питання. Більшість науковців констатує наявність концептуального перетину цих феноменів, що становить підґрунтя для припущення про їх синонімічність. З іншого боку, учені фіксують наявність відмінностей, що підтверджують доцільність позиціонування цих термінів як взаємопов'язаних, проте не тотожних. Перспектива подальших досліджень у контексті окресленої тематики полягає в емпіричній перевірці двох указаних гіпотез із використанням валідного діагностичного інструментарію.

**Ключові слова:** прокрастинація, зволікання, лінь, аергічність, акразія, астенія.

**Zhuravlova Olena, Zhuravlov Oleksandr. Relationship of the Procrastination Concept with other Constructs that Indicate the Individual Tender to**

**Dilateral Behavior.** The article presents the relevance of the study of procrastination as a stable personal property in the conditions of dynamic socio-economic development of society. The main directions of studying this phenomenon within the limits of psychological knowledge are indicated. The difficulties of operationalization of the concept that lead to terminological confusion are covered. The necessity of forming a clear and unbiased position of scientists regarding the relation of the term «procrastination» with other constructs, which indicate the propensity of the individual to dilateral behavior, is substantiated. The views of scientists regarding the connotation of the term «procrastination» are analyzed in detail. The theoretical generalizations formulated on this basis indicate that this concept covered by both dysfunctional and functional aspects of the individual's dilatory behavior, and is therefore much broader in content than the concept of procrastination. After all, the definition of procrastination was put into scientific circulation solely to explain the destructive form of delaying cases. In addition, the authors analyzed the relationship of the studied concept with the constructs of laziness, allergy, acrasion, and asthenia. According to these results of the theoretical generalization, there was a discrepancy between scientists' views on this issue. Most of them state the conceptual intersection of these phenomena, which is the basis for assuming their synonymous.

On the other hand, a number of scholars note the existence of differences, which confirms the expediency of positioning these terms as interrelated, but not identical. The prospect of further research, in the context of the outlined topics, is to empirically test two of these hypotheses using valid diagnostic tools.

**Key words:** procrastination, delay, laziness, airiness, acrasion, asthenia.

**Журавлёва Елена, Журавлёв Александр. Соотношение понятия «прокрастинация» с другими конструктами, указывающими на склонность индивида к дилаторному поведению.** В статье раскрывается актуальность исследования прокрастинации как устойчивой личностной особенности в условиях динамического социально-экономического развития общества. Указываются основные направления изучения этого феномена в рамках психологического знания. Освещаются трудности операционализации понятия, которые ведут к терминологической путанице. Обосновывается необходимость формирования четкой и объективной позиции ученых относительно соотношения термина «прокрастинация» с другими конструктами, которые указывают на склонность личности к дилаторному поведению. Детально анализируются взгляды ученых о коннотации термина «промедление». Сформулированные на этой основе теоретические обобщения указывают, что это понятие охватывает как дисфункциональные, так и функциональные аспекты дилаторного поведения индивида, а следовательно, по сравнению с концептом прокрастинации, значительно шире по своему содержанию, поскольку дефиниция прокрастинации введена в научный оборот исключительно для объяснения деструктивной формы откладывания дел. Кроме этого, исследователи анализируют соотношение исследуемого понятия с конструктами лени, аэргичности, акразии, астении. Согласно результатам теоретического обобщения отмечается не-

согласованность взглядов ученых по указанному вопросу. Большинство их констатирует наличие концептуального пересечения этих феноменов, что составляет основу для предположения об их синонимичности. С другой стороны, ряд ученых фиксирует наличие различий, что подтверждает целесообразность позиционирования этих терминов как взаимосвязанных, однако не тождественных. Перспектива дальнейших исследований в контексте обозначенной тематики заключается в эмпирической проверке двух указанных гипотез с использованием валидного диагностического инструментария.

**Ключевые слова:** прокрастинация, промедление, лень, аэргичность, акразия, астения.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** «Синдром відкладеного життя» в умовах сьогодення набуває статусу хронічного соціального «захворювання», тенденція до розповсюдження якого стрімко зростає. Парадоксальним є те, що попри розширення спектра можливостей у сучасному соціально-економічному просторі для самореалізації та досягнення успіху особистістю, коло людей, які констатують невдоволеність власною життєвою ситуацією, швидко розширюється. Зазвичай, корені окресленої проблеми науковці вбачають у нездатності індивіда до ефективної саморегуляції, що детермінується тиском на нього невпинно зростаючих інформаційних потоків. З огляду на це, як індикатор однієї з деструктивних стратегій поведінки особистості все частіше в центрі уваги вчених опиняється феномен прокрастинації, тобто ірраціональне відкладання суб'єктом важливих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки й зумовлене цим відчуття емоційного дискомфорту.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Уперше наукове тлумачення вказаного поняття запропоновано в праці американського вченого П. Ренгенбаха, датованій 1977 р. Згодом феномен прокрастинації став предметом зацікавленості представників різних галузей психологічного знання. Так, психоаналітичні погляди на сутність досліджуваного конструкту детально відображені в працях С. Блатта, Б. Бурки, М. Юен, Б. Спока, П. Макінтаєра, Дж. Феррарі, М. Оліветте й ін. Над розвитком біхевіоральної концепції окресленої проблематики активно працювали Т. Пичил, Дж. Ейнслі, Н. Мілграм, Л. Солон, Д. Росблум. Когнітивні ідеї щодо схильності особистості до зволікання у своїх роботах активно розвивали А. Еліс, У. Кнаус, М. Сільвер, Дж. Сабіні, М. Стейнтон, Л. Мартін, А. Тессер.

Попри наявність широкого спектра тлумачень сутності прокрастинації, зауважимо, що значна кількість аспектів цієї тематики

потребує більш детального вивчення. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує той факт, що стрімке зростання інтересу до цього питання та прагнення науковців до більш точного розкриття природи досліджуваного явища супроводжується впровадженням у науковий обіг нових дефініцій, що в результаті призводить до поняттєвої плутанини.

Відтак **мета** статті – визначення особливостей конотаційного співвідношення терміна «прокрастинація» з іншими науковими поняттями, що використовуються для опису схильності особистості до дилаторної поведінки.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Першочерговою детермінантою зазначеної термінологічної невизначеності вважаємо спроби вчених як різновид прокрастинації виокремити позитивне зволікання, що водночас породжує гостру наукову суперечку щодо доцільності впровадження цієї класифікації. Погоджуємось із думкою М. Хагбіна, відповідно до якої наділення вказаної лексеми позитивною конотацією є прикладом оксиморону й спонукає до непродуктивної семантичної дискусії. З огляду на те, що дефініція прокрастинації введена в науковий обіг для пояснення деструктивної форми відкладання справ, його модифікація прислівником з метою наділення позитивним значенням утрачає сенс, адже як функціональні, так і дисфункціональні аспекти цього феномену охоплюються концептуально ширшим поняттям – зволікання (Naghbin, 2015).

У якості одного з найважливіших індикаторів активної прокрастинації вчені вказують підвищення ефективності діяльності індивіда в умовах обмеженого часу виконання завдання. З іншого боку, науковці (Neenan, 2008; Simpson, Pynchyl, 2009; Tuckman, 2005) критикують окреслену ідею та наполягають на тому, що її треба розглядати лише як самообман особистості. Адже часто вказана прокрастатором причина зволікання не є істинним мотивом такої поведінки, а лише способом когнітивної раціоналізації, необхідної для захисту власної самооцінки. Із цього погляду, раціоналізація є виправданням, спробою логічного пояснення подібного відтермінування як необхідної умови для підвищення власної продуктивності.

Цікавими в цьому контексті є результати дослідження 116 студентів навчального онлайн-курсу, отримані Б. Такманом (2002). Завдання респондентів полягало в оцінюванні частоти використання

ними низки представлених дослідником раціоналізацій (наприклад «я не в настрої»). Емпіричні дані засвідчили, що частота вживання подібних пояснень свого зволікання особами з високим рівнем прокрастинації виявилася значно вищою, ніж в осіб, котрі не схильні до вказаної поведінкової тенденції (Tuckman 2002). Як найбільш поширені серед прокрастинаторів зафіксовано такі два твердження: «Я чекаю кращого часу для реалізації завдання» та «Я знаю, що зможу зробити це в останню хвилину». Зі свого боку, С. Парк і Р. Сперлінг відзначили, що студенти, які стверджують, що відкладають певні завдання для адаптивних цілей, отримали високі показники за шкалою (PASS), зорієнтованою на вимірювання дисфункціональної, ірраціональної прокрастинації (Park, Sperling, 2012).

Сумніви щодо можливості прояву цього феномену як адаптивної стратегії поведінки породжує й той факт, що однією зі специфічних характеристик активної прокрастинації науковці називають задоволеність кінцевими результатами такого зволікання, однак дані певних досліджень указують на виникнення невдоволеності своїми досягненнями в широкому спектрі зафіксованих ситуацій (Park, Sperling, 2012).

Орієнтуючись на наслідки, М. Хагбін (2015) пропонує виокремлювати чотири типи дилаторної поведінки:

1. Ірраціональну (тривожна чи традиційна прокрастинація), у разі прояву якої особистість демонструє намір розпочати та закінчити виконання завдання вчасно, але в результаті не діє відповідно до розробленого плану;

2. Гедоністичну, яка виявляється в нездатності індивіда сформулювати чітку інтенцію реалізації важливого завдання за відсутності до неї інтересу внаслідок виконання більш приємних для неї справ;

3. Цілеспрямовану, що детермінується власними вподобаннями (наприклад добровільне відкладання завдання для отримання емоційного задоволення від максимального підвищення власної продуктивності в умовах наближення дедлайну);

4. Неминучу, яка зумовлюється зовнішніми факторами (надзвичайна ситуація, напружений графік тощо).

Ірраціональна та гедоністична поведінкові тенденції об'єднуються автором у групу проблемних, тобто таких, що детермінують настання негативних наслідків для особистості, відтак, на його думку, їх потрібно визначати як типи прокрастинації. Водночас цілеспрямоване

та неминуче відкладання завдань класифікуються вченим як адаптивні стратегії, що не призводять до деструктивних результатів, а отже, доречніше ідентифікувати їх як типи зволікання. Таким чином, Haghbin демонструє свою згоду з твердженням Т. Пайчил і Ф. Серойс (2013), відповідно до якого будь-яка прокрастинація є зволіканням, але не кожне зволікання є прокрастинацією.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує той факт, що в більшості представлених у науковій літературі дефініцій ключовим елементом прокрастинації авторами визначається її ірраціональний характер (Balkis, Duru, 2019; Tibbett, Ferrari, 2015; Haghbin 2015; Klingsieck 2013; Ferrari, Diaz-Morales, 2007). Відтак досліджуваний концепт є поведінковою стратегією, яку пов'язують із такими явищами, як пасивність, дисфункціональність, відсутність самоорганізації тощо (Колтунович, Поліщук, 2017). Саме наявність ірраціонального аспекта в дилаторній поведінці є підставою для її тлумачення як прокрастинації; наявність раціональних причин, на нашу думку, є підґрунтям для позначення її терміном «зволікання», яке, як зазначено нами раніше, уключає й позитивну конотацію.

Спробу висвітлення тематики раціональності/ірраціональності з метою встановлення різниці між прокрастинацією та зволіканням здійснено М. Сільвером і Дж. Сабіні (1981). До типових особливостей поведінки, яка пов'язана з відкладанням справ, але не має ірраціонального характеру, науковці віднесли:

1. Переконаність індивіда щодо реальності реалізації завдання;
2. Відкладання справи до останнього, зважаючи на усвідомлення того, що її виконання не займе багато часу;
3. Зволікання з виконанням завдання або прийняттям рішення, однак цілком обґрунтоване, а не алогічне;
4. Зволікання з виконанням певної діяльності, що виникає внаслідок відсутності знання щодо необхідності його реалізації;
5. Зволікання як результат ірраціональних переконань чи формулювання мети, що призводить до виникнення розбіжностей між наміром та фактичною дією, але до того моменту, поки така поведінкова тенденція не набуває хронічного характеру;
6. Відтермінування, яке має багаторазовий характер, але є наслідком оцінки своєї компетентності й можливостей як недостатніх у конкретній ситуації.

З іншого боку, ірраціональність ґрунтується на переконаннях, відповідно до яких зобов'язання може зникнути у випадку його

ігнорування або ж заснована на думці, згідно з якою таке відкладання сприятиме створенню більш сприятливих умов для його виконання. Прокрастинатор здатен визначити, які дії обов'язково має виконати, але все ж їх не реалізує (Markiewicz, 2018). Отже, «ірраціональність паразитує в них на раціональності» (Silver, Sabini 1981, p. 211).

Зауважимо, що вчені відзначають відсутність чітких концептуальних меж між терміном «прокрастинація» та низкою інших понять. Найчастіше в центрі наукових дискусій опиняється питання щодо співвідношення феномену прокрастинації з явищем ліні. Аналіз теоретичних концепцій у межах досліджуваної проблематики свідчить про розрізненість поглядів щодо специфіки взаємозв'язку між указаними конструктами.

Деякі науковці наголошують на семантичній еквівалентності понять «прокрастинація» та «лінь» і необхідності їх використання як синонімів. Наприклад, Я. Варваричева констатує схожість психологічних механізмів, які створюють підґрунтя для розвитку двох феноменів. На увагу заслуговує її спроба адаптувати шкалу загальної прокрастинації К. Лей для діагностування особливостей прояву ліні. Отже, учена підкреслює подібність конструктів як на смисловому, так і на операційному рівнях (Варваричева, 2007).

Думку щодо нероздільності цих понять поділяє Є. Ільїн. У монографії «Праця і особистість. Трудоголізм. Перфекціонізм. Лінь» дослідник пропонує викоремлювати два типи прокрастинації (Ільїн, 2011):

– напружений, що характеризується високим рівнем тривожності, почуттям провини, невдоволеністю власними досягненнями й невизначеністю цілей;

– розслаблений, опис якого цілковито відповідає традиційному розумінню сутності ліні та передбачає зосередженість особистості лише на тих завданнях, виконання яких приносить їй нині задоволення. Отже, науковець трактує лінь не як окремий феномен, а як одну з форм прокрастинації.

Поширеною в літературі є ідея, відповідно до якої лінь є причиною прокрастинації. На думку Дж. Феррарі та Д. Тайс (2000) та С. А. Волтерс (2003), лінь потрібно розглядати як одну з ключових детермінант досліджуваного конструкту поряд зі страхом невдачі й аверсивністю завдання.

З іншого боку, обґрунтованою, на нашу думку, є протилежна позиція вчених відповідно до якої між указаними концептами існу-

ють суттєві відмінності, котрі свідчать про хибність твердження щодо їх синонімічності. Зазначена різниця фіксується навіть на етимологічному рівні. Водночас поняття «лінь» походить від латинського «*indolentia*», що тлумачиться як «байдужість», «цілковитий спокій», «розум без болю та проблем», основу терміна «прокрастинація» становить латинське слово «*crastinate*» – «завтра». Отже, лінь передбачає наявність в особистості любові до бездіяльності й відсутності бажання діяти, працювати, тоді як прокрастинацію трактують не як цілковите уникнення важливих справ, а їх відкладання чи заміну менш значимими, але приємнішими завданнями.

Вивчаючи феномен ліні, С. Посохова до її ключових аспектів відносить (2011):

- відсутність прагнення до успіху та конкуренції;
- відсутність потреби включатись у будь-яку активність;
- байдужість до того, що відбувається навкруги.

Подібні аспекти як суттєві ознаки ліні пропонує виокремлювати також Е. Михайлова, а саме (2005):

- невиконання певних завдань;
- низький рівень або відсутність мотивації до діяльності;
- виникнення байдужості чи позитивних емоцій із приводу невиконаних справ.

Відтак, попри схожість прояву прокрастинації та ліні на поведінковому рівні (відсутність дій, зорієнтованих на реалізацію важливих завдань), треба відзначити суттєві відмінності їх виявлення в мотиваційній та афективній площинах. Як зазначають А. Розенталь і П. Карлбрінг (2014), прокрастинатори, на відміну від лінивих осіб, усе ж мають інтенції, пов'язані із завершенням завдань, однак систематично зазнають труднощів із реалізацією власних намірів. Окрім того, одна з ключових відмінностей, на думку С. Посохової (2011), полягає й у наявності суб'єктивних переживань у разі такого зволікання, зокрема, стресу, почуття провини та втрачених можливостей, невдоволеності своєю продуктивністю (Burton, 2015). Водночас зауважимо, що прокрастинатори не є байдужими, а, навпаки, виявляють прагнення до позитивних результатів, спрямовані на досягнення успіху. А отже, на думку Т. Пайчила, емоційний дискомфорт вони відчувають двічі: уперше – відкладаючи завдання та вдруге – не отримавши очікуваних результатів.

Ураховуючи це, цікавою вважаємо думку Г. Лорді (2014) і Н. Бартон (2015), відповідно до якої прокрастинація найчастіше є



наслідком страху прийняття рішення, недостатньо чіткого планування, перфекціонізму. Відтак зволікання відіграє роль автоматичної реакції у випадку виникнення в індивіда очікувань щодо потенційних негативних результатів його діяльності. З іншого боку, лінгвістична наука розглядає як механізм збереження емоційних і психологічних ресурсів особистості, які можуть виснажуватися протягом тривалих періодів важкої праці або ж унаслідок інших складних життєвих обставин.

У ході теоретичного аналізу зафіксовано й інші терміни, які значно рідше використовують учені в контексті опанування прокрастинації. Наприклад, М. Дворник, досліджуючи формально-динамічні властивості цього концепту, зауважила, що його можна ототожнити з поняттям аергічності як показником нерішучості, необов'язковості індивіда, відмови від реалізації складних і відповідальних завдань, низької стійкості перед перешкодами.

У зарубіжних наукових працях як синонімічне до прокрастинації інколи дослідниками застосовують слово «акразія». Зі свого боку, Т. Кокан відзначає, що цим поняттям оперували ще стародавні грецькі філософи, зокрема Арістотель та Сократ, для позначення поведінки особистості, яка виявляється в її нездатності зробити те, що треба (Кокане, 2018).

К. Слученкова, виконуючи психолого-семантичний аналіз терміна «прокрастинація», наголошує на важливості його диференціації від проявів астенії. Астенічні стани, які супроводжуються уникненням суб'єктом певної діяльності, є безпосереднім наслідком виснаження його нервової системи, що передбачає підвищену втомлюваність індивіда, дратівливість, афективну неврівноваженість, зниження розумової та фізичної працездатності. Такі розлади також часто супроводжуються соціальною дезадаптацією, втратою інтересу до звичних занять, до власного життя загалом, а відтак особистість потребує невідкладної психологічної допомоги. У процесі ж прокрастинації, як зазначає вчена, людина залишається досить активною й не втрачає здатності виконувати різні завдання, однак, попри це, систематично відкладає їх реалізацію (Слученкова, 2018).

**Висновки та перспектива подальших досліджень.** Отже, аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури вказує на те, що стрімке зростання інтересу дослідників до окресленої тематики сприяє деталізації змісту феномену прокрастинації, однак породжує необхід-

ність вироблення **чіткої** й неупередженої позиції вчених щодо вибору **понятійного апарату**, який має розкривати сутність досліджуваного явища.

Активне вивчення науковцями змісту таких конструктів, як прокрастинація, зволікання, лінь, аергічність, акразія, астения, із метою виявлення оптимального варіанта співвідношення між ними, з одного боку, указує на наявність концептуального перетину цих феноменів, що становить підґрунтя для гіпотези про їх синонімічність. З іншого боку, науковці констатують наявність відмінних рис, що підтверджує доцільність позиціонування цих понять як взаємопов'язаних, проте не тотожних. Відтак перспективу подальших розвідок убачаємо саме в емпіричній перевірці двох указаних гіпотез із використанням валідного діагностичного інструментарію.

### Література

1. Balkis, M., Duru, E. (2019). Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 299–315. doi: <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00314-6>
2. Burton, N. (2015). What's the Difference Between Procrastination and Laziness? *Psychology Today*. URL: [www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness](http://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness).
3. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714.
4. Ferrari, J., Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
5. Haghbin, M. (2015). *Conceptualization and operationalization of delay: development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire*. Ottawa: Carleton University.
6. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. doi: [10.1027/1016-9040/a000138](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138)
7. Kokane, T. V. (2018). *Get Your Golden Egg: 19 Ways to Win Over Procrastination*. Bilaspur: Educreation Publishing.
8. Lordi, G. (2014). The Difference Between Laziness, Procrastination & Lack of Motivation. *Mind Motivations*. URL: [www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation](http://www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation).
9. Markiewicz, K. (2018). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 31(3), 195–213.

10. Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53–62.

11. Park, S. W., Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. doi: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.31003>

12. Rozental, A., Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 05(13), 1488–1502.

13. Silver, M., Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11(2), 207–221, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1981.tb00033.x>

14. Simpson, W. K., Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911. doi:10.1016/j.paid.2009.07.013

15. Sirois, F. Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

16. Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175–184.

17. Tuckman, B. W. (2002). Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. In *APA Symposium*.

18. Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96, 1015–1021.

19. Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.

20. Варваричева, Я. И. (2007). Психологические механизмы феномена лени. *Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов»*. URL: <https://istina.msu.ru/download/7958574/1iTtuG:2aOUjpb6ggHyYrf35BhtxmZd0hU/>

21. Ильин, Е. П. (2011). *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень*. Санкт-Петербург: Питер.

22. Колтунович, Т. А., Поліщук, О. М. (2017) Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Young Scientist*, 5(45), 211–218.

23. Михайлова, Е. Л. (2005). Лень в учебной деятельности студентов. *Психология XXI века: тезисы Междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых спец. Санкт-Петербурга*, 312–314.

24. Посохова, С. Т. (2011). Лень: психологическое содержание и проявления. *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 12(2), 159–166.

25. Слученкова, К. А. (2018). Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 7(4А), 18–26.

## References

1. Balkis, M., Duru, E. (2019). Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 299–315 doi:10.1007/s10942-019-00314-6
2. Burton, N. (2015). What's the Difference Between Procrastination and Laziness? *Psychology Today*. URL: [www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness](http://www.psychologytoday.com/blog/hide-and-seek/201505/whats-the-difference-between-procrastination-and-laziness).
3. Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714.
4. Ferrari, J., Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
5. Haghbin, M. (2015). Conceptualization and operationalization of delay: development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire. Ottawa: Carleton University.
6. Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. doi: 10.1027/1016-9040/a000138
7. Kokane, T. V. (2018). *Get Your Golden Egg: 19 Ways to Win Over Procrastination*. Bilaspur: Educreation Publishing
8. Lordi, G. (2014). The Difference Between Laziness, Procrastination & Lack of Motivation. *Mind Motivations*. URL: [www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation](http://www.mindmotivations.com/articles/difference-between-laziness-procrastination-lack-motivation).
9. Markiewicz, K. (2018). Prokrastynacja i prokrastynatorzy. Definicja, etiologia, epidemiologia i terapia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 31(3), 195–213.
10. Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53–62.
11. Park, S. W., Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 3(1), 12–23. doi: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
12. Rozental, A., Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 05(13), 1488–1502.
13. Silver, M., Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11(2), 207–221, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1981.tb00033.x>
14. Simpson, W. K., Pychyl, T. A. (2009). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 906–911. doi:10.1016/j.paid.2009.07.013
15. Sirois, F., Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.

16. Tibbett, T. P., Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175–184

17. Tuckman, B. W. (2002). Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. In *APA Symposium*.

18. Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96, 1015–1021.

19. Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.

20. Varvaricheva, Ya. I. (2007). Psikhologicheskie mekhanizmy fenomena leni [The psychological mechanisms of the phenomenon of laziness]. *Materialy dokladov XIV Mezhdunarodnoi konferentsii studentov aspirantov i molodykh uchenykh «Lomonosov»*. [Materials of reports of the XIV International conference of students, graduate students and young scientists «Lomonosov»]. URL: <https://istina.msu.ru/download/7958574/1iTtuG:2aOUjp6ggHyyYrf35BhtxmZd0hU> [in Russian].

21. Ilin, E. P. (2011). *Rabota i lichnost. Trudogolizm perfektsionizm len* [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

22. Koltunovych, T. A. Polishchuk, O. M. (2017). Prokrastynatsiia – konflikt mizh «vazhlyvym» i «priemnym» [Procrastination – the conflict between «important» and «pleasant»]. *Young Scientist*, 5(45), 211–218 [in Ukrainian].

23. Mikhailova, E. L. (2005). Len v uchebnoi deiatelnosti studentov [Laziness in the learning activities of students]. *Psikhologiiia XXI veka tezisy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii studentov aspirantov i molodykh spetsialistov* [Psychology of the XXI century: theses of the International scientific-practical conference of students, graduate students and young professionals]. St. Petersburg, 312–314 [in Russian].

24. Posokhova, S. T. (2011). Len: psikhologicheskoe sodержanie i proiavleniia [Laziness: psychological content and manifestations]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University], 12(2), 159–166 [in Russian].

25. Sluchenkova, K. A. (2018). Prokrastinatsiia: osobennosti definitsii i psikhologicheskoe sodержanie [Procrastination: features of definitions and psychological content]. *Psikhologiiia Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniia* [Psychology. Historical and critical reviews and modern research], 7(4A), 18–26 [in Russian].

Received: 05.10.2019

Accepted: 23.10.2019